

YILDIZLAR

2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 1. MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
YURTDIŞI MÜSABAKA																						
YURTIÇI MÜSABAKA																						
TESTLER						TEST			TEST					TEST								
ANTRENMAN KAMPI																						
HAFTA SAYISI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
TARİHLER	31.08.13	7.09.15	14.09.15	21.09.15	28.09.15	5.10.15	12.10.15	19.10.15	26.10.15	2.11.15	9.11.15	16.11.15	23.11.15	30.11.15	7.12.15	14.12.15	21.12.15	28.12.15	4.01.16	11.01.16	18.01.16	25.01.16
	6.09.15	13.09.15	20.09.15	27.09.15	4.10.15	11.10.15	18.10.15	25.10.15	1.11.15	8.11.15	15.11.15	22.11.15	29.11.15	6.12.15	13.12.15	20.12.15	27.12.15	3.01.16	10.01.16	17.01.16	24.01.16	31.01.16

MS: Milli Takım Seçmesi

(*Seçim): Multinations A-B Takımları

YILDIZLAR

2015 - 2016 YÜZME SEZONU PLANI - 2. MAKRO-BÖLÜM

HEDEF YARIŞ ÖNCESİ HAFTA SAYISI	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
YURTDIŞI MÜSABAKA									*A-Multi LEN *B-Multi LEN											2016 Comen Yıldız Malta 25-26 Haz					
YURTIÇİ MÜSABAKA																						2016 Türkiye Yıldızlar Şampiyonası (50m) 21-24 Tem'16			
TESTLER			TEST				TEST			TEST						BS TEST					BS TEST				
ANTRENMAN KAMPI							Kamp: ANKARA 19-27 Mart Multinations A-B Takımları														Kamp: ANKARA 6-19 Haziran				
HAFTA SAYISI	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
TARİHLER	1.02.16	8.02.16	15.02.16	22.02.16	29.02.16	7.03.16	14.03.16	21.03.16	28.03.16	4.04.16	11.04.16	18.04.16	25.04.16	2.05.16	9.05.16	16.05.16	23.05.16	30.05.16	6.06.16	13.06.16	20.06.16	27.06.16	4.07.16	11.07.16	18.07.16
	7.02.16	14.02.16	21.02.16	28.02.16	6.03.16	13.03.16	20.03.16	27.03.16	3.04.16	10.04.16	17.04.16	24.04.16	1.05.16	8.05.16	15.05.16	22.05.16	29.05.16	5.06.16	12.06.16	19.06.16	26.06.16	3.07.16	10.07.16	17.07.16	24.07.16

(*Seçim): COMEN Takımı Seçimi